



วารสาร E-Magazine

# THE BALANCE

Volume 2, Issue 07 JANUARY-FEBRUARY 2016



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานพระราชดำรัส  
แก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2559 ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2558  
ความว่า

ประชาชนชาวไทยทั้งหลาย บัดนี้ถึงวาระจะขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าขอ  
ส่งความปรารถนาดีมาอวยพรแก่ทุกๆ คน ให้มีความสุข ความเจริญ และ  
ความสำเร็จสมประสงค์ในสิ่งที่ปรารถนา

ความสุขความเจริญนี้ แม้เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง แต่ในวิถี  
ชีวิตของคนเรานั้น ย่อมต้องมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งความสมหวังและผิดหวัง  
เป็นปกติธรรมดา ทุกคนจึงต้องเตรียมตัว เตรียมใจ และเตรียมการให้  
พร้อม อย่าประมาท ในปีใหม่นี้ จึงขอให้ท่านทั้งหลาย ได้รักษาและสร้าง  
เสริมสุขภาพของตนให้สมบูรณ์ ให้มีกำลังกายที่แข็งแรง มีกำลังใจที่  
เข้มแข็งหนักแน่น และมีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ จะได้สามารถนำพาตนให้  
ผ่านพ้นสถานการณ์ต่างๆ อันไม่พึงประสงค์ จนบรรลุความสุขความเจริญ  
และความสำเร็จได้ ดังที่ใจปรารถนา

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงดคุ้มครอง  
รักษาท่านทุกคน ให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ให้มีความสุขกาย สุขใจ  
ตลอดศกหน้านี้โดยทั่วกัน.



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๙

ให้มีกำลังใจที่แข็งแรง  
มีกำลังใจที่เข้มแข็งหนักแน่น  
และมีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ

ขอจงมีความสุขความเจริญ

Happy New Year

ก.ส.9 ปุฯ 311502 ธ.ค. 2558 มหาวิทยาลัยพะเยา มิถิลา ๒๕๕๘

## CONTENTS :

- ◎ สคส. ปี พ.ศ. 2559 และพระราชดำรัสของ “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช”
- ◎ Work Hard หรือ Work Smart
- ◎ 6 วิธีง่าย ๆ ในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น
- ◎ 6 วิธี สร้างกำลังใจให้ลูกน้องที่หมดไฟ
- ◎ Activities of January & February 2016
- ◎ เกร็ดความรู้ AEC
- ◎ แต่งตัวไปวัดอย่างไร? ให้สวยชิคไม่ตกเทรนด์
- ◎ Healthy Eating tip
- ◎ นอนเยอะก็ผอมได้ & 9 เทคนิคช่วยให้นอนหลับสบาย
- ◎ แบบทดสอบตนเอง พร้อมเฉลยท้ายเล่ม

## บก.ทักษาย...

ขอสวัสดิ์ทุกท่านสำหรับวารสาร E Magazine “The Balance” ฉบับแรกของปี 2559 (2016) ขอพระราชทานพระบรมราชานุญาต นำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งท่านได้มีพระราชทานพระราชดำรัสแก่ ประชาชนชาวไทยในโอกาส ขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2559 ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2558 มาให้ทุกท่าน

สำหรับวารสารฉบับนี้ขอแนะนำทริป ความรู้และเทคโนโลยีต่าง ๆ ทั้งเรื่องทั่วไป ทางด้าน AEC อาหารการกิน การทำงาน การปรับปรุง พัฒนาการเอง แนวคิดเชิงบวก รวมถึงกิจกรรมที่ผ่านมาในช่วงต้นปี 2559 และปิดท้ายด้วยแบบทดสอบตนเองด้านนิสัยและด้านพรสวรรค์มาให้ทุกท่านได้ลองทดสอบตนเองกัน

สวัสดิ์และขอบคุณครับ

# คุณจะทำงานแบบไหน ?

## Work hard หรือ Work smart

### เช็คลิสต์คุณทำงานแบบ Work Hard หรือเปล่า?

#### 1. เลิกงานดึก/ ปิดออฟฟิศ

ในขณะที่คนทำงานคนอื่น ๆ ต่างทยอยกันกลับบ้าน เมื่อถึงเวลาเลิกงานแล้ว แต่คนทำงานแบบ Work Hard จะยังคงนั่งปั่นงานต่อไปเรื่อยๆ ค่ะ เพราะคนทำงานประเภทนี้จะมียานเยอะอยู่ตลอดเวลา ทำงานชิ้นหนึ่งเสร็จ ก็จะมีงานชิ้นอื่น ๆ ต่อคิวให้ทำอีกหลายต่อหลายชิ้น จนทำให้คนทำงานแบบ Work Hard ต้องอยู่ทำงานต่อที่ออฟฟิศจนดึก หรือประเภทมาเข้ากลับดึกค่ะ

#### 2. หอบงานกลับบ้าน

ถึงแม้จะอยู่ทำงานที่ออฟฟิศจนดึก แต่งานก็ยังไม่มีวี่แววว่าจะเสร็จ คนทำงานแบบ Work Hard จึงต้องหอบงานกลับไปทำต่อที่บ้านด้วย ไม่ว่าจะเป็นตอนกลางคืนหลังจากที่กลับมาจากออฟฟิศแล้ว หรือแม้แต่วันหยุดสุดสัปดาห์อย่างวันเสาร์-อาทิตย์ คนทำงานแบบ Work Hard ก็ยังคงเคลียร์งานต่อไปอย่างขมกเขม่นค่ะ

#### 3. งานสำคัญที่สุด

การทำงานนี้แหละดีที่สุด สำหรับคนทำงานแบบ Work Hard ไม่มีอะไรจะสำคัญไปกว่างานอีกแล้ว ไม่ว่าจะใครจะไปไหน ทำอะไรก็ตาม แต่คนทำงานประเภทนี้เลือกทำงานดึกว่า ไม่ค่อยให้เวลากับ แฟน ครอบครัว เพื่อนฝูงหรือครอบครัว

#### 4. ทุ่มเทเพื่องาน

คนทำงานแบบ Work Hard จะทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่ ถ้างานยังไม่สำเร็จตามเป้าหมาย ก็จะต้องทำงานต่อไป เพื่อให้งานลุล่วงไปได้

### ผลจากการทำงานแบบ Work Hard

1. เมื่อคุณทำงานอย่าง Work Hard แล้ว งานของคุณสำเร็จตามเป้าหมายแน่นอน
2. เมื่อผลงานสำเร็จ หัวหน้างานเห็นผลงานของคุณเป็นที่น่าพอใจ คุณก็จะได้รับคำชมจากหัวหน้างาน
3. เมื่อผลงานที่คุณทำด้วยความทุ่มเทอย่างเต็มที่ สำเร็จตามเป้าหมาย หรือเกินเป้าหมายที่วางไว้ **การประเมินผลงาน** ก็จะเป็นที่น่าพอใจตามไปด้วย
4. คุณจะได้รับความไว้วางใจจากหัวหน้างานและคุณอาจได้รับมอบหมายงานที่ทำยากและสนุกกว่าเดิม
5. คนทำงานแบบ Work Hard จะทุ่มเทกับการทำงานอย่างเต็มที่ จึงไม่ค่อยมีเวลาให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ควรหาเวลาพักผ่อนได้ จะเป็นพักผ่อนทางกาย หรือพักผ่อนทางใจก็ควรหาเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อนบ้าง
6. เมื่อทำงานแบบ Work Hard ไปเรื่อย ๆ สุขภาพจะถึงคราวเสื่อมโทรมจากการนอนน้อย นอนดึก และทานอาหารไม่เป็นเวลา และเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับคนทำงานอย่างคุณ ควรทานอาหาร และพักผ่อนให้เพียงพอ คนทำงานอย่างคุณจะได้มีสุขภาพที่ดี เพื่อทำงานที่คุณรักได้อย่างมีความสุข
7. คนทำงานแบบ Work Hard เห็นว่างานสำคัญที่สุด และเวลาทั้งหมดจึงทุ่มให้กับการทำงานไม่มีเวลาสำหรับการดูแลตัวเอง ครอบครัวและคนรอบข้างเลย ถ้าเป็นแบบนี้ก็ไม่มีดีแน่นอนถึงแม้งานจะสำคัญ แต่ตัวเราเองก็สำคัญว่า ถ้าเราไม่ดูแลตัวเองให้ดีซะก่อน งานที่ว่าสำคัญก็ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้อีกอย่างครอบครัวและคนรอบข้างก็สำคัญไม่แพ้กัน เมื่อคุณเหนื่อยล้า หรือท้อแท้กับการทำงาน คุณยังมีคนพวกนี้ ที่คอยเป็นกำลังใจให้คุณสามารถสู้กับงานต่อไปได้นะคะ



## แล้วแบบไหนถึงจะเรียกว่าทำงานแบบ Work Smart

### 1. เลิกงานตามเวลา

เมื่อถึงเวลาเลิกงาน คนทำงานแบบ Work Smart ก็จะเก็บของกลับบ้านค่ะ อย่าเข้าใจผิดนะคะว่าคนทำงานประเภทนี้จะเป็นคนไม่ใส่ใจการทำงาน เพราะถึงเวลาเลิกงานก็กลับบ้านตรงเวลาเชียว แต่คนทำงานแบบ Work Smart นี้ เค้าสามารถจัดสรร บริหารเวลาระหว่างเวลาการทำงาน และเวลาส่วนตัวได้อย่างสมดุลต่างหากค่ะ

### 2. วางแผนงานเป็นระบบ

สาเหตุที่คนทำงานแบบ Work Smart จัดสมดุลชีวิตกับงานของตัวเองได้ ก็เพราะคนทำงานประเภทนี้เค้ามีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบค่ะ คนทำงานพวกนี้เมื่อได้รับมอบหมายงานมากก็จะนำมาวิเคราะห์ จัดเรียงลำดับความสำคัญของงาน กำหนด timeline และ deadline เพื่อให้ได้ทราบว่างานอะไรที่ต้องทำก่อนหรือทำหลังค่ะ

### 3. จัดการงานเป็นระเบียบ

เมื่อมีการวางแผนการทำงานแล้ว คนทำงานแบบ Work Smart ก็จะสามารถทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายมาได้อย่างเป็นระเบียบ เป็นขั้นเป็นตอนค่ะ งานที่สำเร็จออกมาก็จะเป็นผลงานที่สมบูรณ์แบบ

### 4. เวลางาน ทำงานเต็มที่

ในเวลางานคนทำงานแบบ Work Smart จะเต็มที่กับการทำงานเพื่อให้งานแต่ละชิ้นสำเร็จตาม timeline และ deadline ที่ได้กำหนดไว้ และถ้าหากงานเสร็จก่อน deadline ที่กำหนด คนทำงานพวกนี้ก็ยังสามารถกลับมาตรวจทานงานได้อีกด้วยค่ะ



## ผลจากการทำงานแบบ Work Smart

1. ผลจากการที่คุณทำงานแบบ Work Smart งานที่ออกมาก็จะสำเร็จตามเป้าหมาย
2. คุณจะได้รับคำชมจากหัวหน้างาน เพราะงานที่คุณทำนั้นออกมาสมบูรณ์แบบเป็นระบบ ระเบียบ
3. เพราะคุณทำงานอย่างเป็นระบบ ระเบียบ และผลงานจึงออกมาได้เป็นที่น่าพอใจ เมื่อได้รับการประเมินผลงานก็เป็นที่น่าพอใจด้วยเช่นกัน
4. การทำงานอย่างเป็นระเบียบ และมีการวางแผนงานอย่างมีระบบ คุณจึงได้รับความไว้วางใจจากหัวหน้า และคุณอาจได้รับมอบหมายงานที่ซับซ้อน และท้าทายมากกว่าเดิมจากหัวหน้างานของคุณ
5. มีเวลาว่างเหลือเฟือสำหรับไปพักผ่อนหรือไปหากิจกรรมพัฒนาตนเองด้านอื่น ๆ
6. มีวิธีจัดการกับความเครียดได้ดีไม่เครียดสะสม เพราะเมื่อเลิกงานก็จะไม่เอาเรื่องงานกลับมาคิด
7. มีเวลาออกกำลังกายดูแลตัวเอง และทานอาหารตรงตามเวลา
8. บริหารงานเป็น ชีวิตดี มีความสุข
9. รู้จักวิเคราะห์ปัญหา สามารถบริหารและจัดการปัญหาได้ดี



มาถึงตรงนี้เราจะเห็นได้ว่าการทำงานทั้งสองแบบ ทั้ง Work Hard ทั้ง Work Smart ต่างก็มีข้อดีด้วยกันทั้งคู่ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับตัวคุณแล้วว่าการทำงานแบบไหนที่จะตรงกับไลฟ์สไตล์การทำงานของคุณที่สุด แต่จะดีกว่าไหม ถ้าคนทำงานสามารถนำเอาจุดเด่นของทั้งสองแบบมาผสมผสานกันโดยทุ่มเทให้กับงานอย่างเต็มที่ เน้นการจัดสรรงานให้เป็นระบบ คิดวิเคราะห์ก่อนลงมือทำ โดยไม่ลืมที่จะใส่ใจสุขภาพของคุณด้วยน่าจะดีกว่านะคะ

# 6 วิธีง่าย ๆ ในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น



คุณเคยรู้สึกอยากพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายเดือน หรืออาจจะหลายปีแล้ว แต่เรายังรู้สึกว่าเรายังเป็นเหมือนเดิมอยู่บ้างหรือเปล่า?

## 1. ยินดีและยอมรับการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น คุณจำเป็นจะต้องมีความต้องการอย่างมากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง การเปลี่ยนแปลงตัวเองคือทางเดียวที่จะพาสิ่งที่คุณเป็นในทุกวันนี้ ไปสู่ตัวคุณที่คุณต้องการจะเป็น คนส่วนใหญ่ไม่ชอบและต่อต้านการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้คุณอยู่กับที่ พยายามเปิดใจ ยินดีและยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่คุณตัดสินใจทำ คิดถึงความสุขและความสำเร็จที่คุณได้รับ เสมือนหนึ่งว่า คุณสามารถพัฒนาตัวเองสำเร็จแล้ว

## 2. หายุดหาข้อแก้ตัวให้กับตัวเอง

เมื่อเกิดปัญหาก่อนหน้านี้ บ่อยครั้งที่ผมมักจะโทษว่าเป็นความผิดของคนหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็น เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า จราจร หรือดินฟ้าอากาศ การได้เรียนรู้หลักในการรับผิดชอบ 100% เพื่อชีวิตที่ดีกว่า ทำให้พบว่าการกล่าวโทษหรือบ่นให้กับสิ่งต่าง ๆ นอกจากจะไม่ทำให้อะไรดีขึ้น แล้วยังทำให้ตัวเรามีความสุขน้อยลงด้วย เมื่อทำสิ่งใดแล้วไม่ได้ผลลัพธ์ตามที่เรต้องการยึดดอกแล้วยอมรับและคิดว่ามันเป็นเพราะตัวของเราเอง ใช้นั้นเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นจะดีกว่า

## 3. ทำตัวเองให้เป็นแบบอย่างที่ดี

การทำตัวเองให้เป็นแบบอย่างที่ดี ช่วยให้เราพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งยิ่งช่วยทำให้ชีวิตเราดียิ่งขึ้น เราอาจเริ่มจากจุดเล็ก ๆ เช่น การเป็นพี่ที่ดีให้กับน้อง ๆ การเป็นโค้ชให้กับเด็ก ๆ และการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กไม่ว่าคุณทำอะไร มันจะช่วยทำให้คุณรู้สึกว่ามีคนที่นับถือคุณอยู่ คอยดูคุณเป็นแบบอย่างที่ดีของพวกเขา

## 4. รู้จักการให้อภัย

ทุกคนรู้ว่าเป็นเรื่องดีแต่เป็นเรื่องยากที่จะให้อภัยกับคนที่ทำให้เราเสียใจหรือผิดหวัง แต่หากคุณสังเกตดูตัวเอง ความโกรธที่คุณมี เหมือนกับการกำถ่านร้อน ๆ ที่คุณพร้อมจะโยนใส่คนอื่น แต่คนที่เจ็บปวดที่สุดก็คือตัวเราเองที่ถูกเผาอยู่คนเดียวคิดซะว่าคนเราทำผิดพลาดกันได้ เรียนรู้ที่จะปล่อยวางและให้อภัยแล้วคุณจะพบว่าตัวเราเองที่รู้สึกมีความสุขที่สุด

## 5. รู้จักการรับฟังที่ดี

ผู้คนในทุกวันนี้รีบเร่ง ยุ่งอยู่ตลอดเวลา ในการทำงาน ครอบครัวยุ และใช้ชีวิต ไม่มีเวลาฟังในสิ่งที่สำคัญจนกระทั่งเราพลาดโอกาสสำคัญและความสุขในชีวิตไปอีกหลายอย่างทำให้ชีวิตของเราให้ช้าลง เลือกลีโสดใจและรับฟัง แล้วคุณจะมีพบความต้องการและโอกาสอีกมากมายที่ยังไม่มีใครได้ยิน

## 6. เรียนรู้ที่จะสร้างรอยยิ้มให้ผู้อื่น

สร้างนิสัยให้ตัวเอง คิดดี พูดดี และหาโอกาสสร้างรอยยิ้มให้กับคนที่เรารัก และคนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ช่วยเพิ่มความสุขในแต่ละวันให้กับคนอื่น แล้วคุณจะพบว่าตัวคุณเองจะรู้สึกถึงความสุขนั้นมากกว่าใคร ๆ

ถ้าคุณรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ อย่าปล่อยให้ชีวิตตัวเองผ่านไปวัน ๆ โดยไร้จุดหมายเลยครับ เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะประสบความสำเร็จและมีมีความสุขตามที่คุณต้องการ ทุกอย่างเป็นไปได้ มาเริ่มต้นด้วยการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นตั้งแต่วันนี้กันดีกว่าครับ

# 6 วิธี สร้างกำลังใจให้ลูกน้องที่หมดไฟ



ถือเป็นเรื่องปกติสำหรับคนทำงานหรือพนักงานในออฟฟิศที่เมื่อถึงจุดหนึ่งก็เริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายในงานที่ทำเพราะความซ้ำซากจำเจและใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ทุกวัน ที่เช้าก็ต้องรีบตื่นมาทำงานให้ทันเวลา เที่ยงก็ออกไปกินข้าว ตกเย็นก็กลับบ้านแบบนี้ทุกวันจนก้าวสู่แรมเดือนต่อเดือนเป็นแรมปี จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่คนเราย่อมต้องเบื่อหน่ายกันบ้างหากต้องพบเจอแต่สิ่งเดิมๆ อยู่ทุกวัน แต่เมื่อเกิดกับการทำงานในบริษัทยังเป็นเรื่องอันตรายมากพอสมควร ความสำเร็จของบริษัทส่วนหนึ่งก็วัดกันที่ความสามารถของพนักงานจะเกิดผลเสียขนาดไหนหากจู่ๆ ลูกน้องของเราเกิดขาดแรงจูงใจในการทำงานขึ้นมาเสียเฉยๆ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาหาวิธีการแก้ไขสถานการณ์เมื่อลูกน้องเกิดหมดไฟและขาด แรงจูงใจไว้บ้าง

## สำรวจปัญหาเป็นอันดับแรก

หาข้อมูลว่าทำไมลูกน้องถึงหมดไฟในการทำงาน มีปัญหาส่วนตัว หรือปัญหาในสถานที่ทำงานหรือไม่ การสำรวจปัญหาเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการก่อนเป็นอันดับแรก โดยการหาข้อมูลว่าทำไมลูกน้องคนดังกล่าวถึงหมดไฟในการทำงานมีปัญหในเรื่องอะไรหรือเปล่า ทั้งในเรื่องส่วนตัวหรือปัญหาในสถานที่ทำงานและปัญหากับผู้ร่วมงานคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกันหน้าที่ในการทำงานในส่วนไหนหรือไม่อย่างไร เช่น หน้าที่ที่คุณมอบหมายให้ไม่ใช่สิ่งที่คุณชอบและถนัดของพนักงานคนดังกล่าว เลยทำให้ไม่มีใจในสิ่งที่ทำงานเป็นเหตุให้หมดไฟในการทำงานในที่สุด ซึ่งวิธีการสำรวจหาต้นกำเนิดของปัญหานี้ทำได้ง่ายมาก โดยคุณผู้เป็นหัวหน้างานต้องคอยหมั่นสังเกตและตรวจสอบพฤติกรรมของลูกน้อง ที่มีปัญหาคนดังกล่าวว่าน่าจะมีสาเหตุมาจากอะไร หรือวิธีที่สองคือ การสอบถามจากพนักงานรายอื่นๆ ที่เป็นเพื่อนร่วมงานกันกับพนักงานคนดังกล่าว

เมื่อทราบปัญหาแล้วจะได้ทำการแก้ปัญหาได้ถูกจุดโดยวิธีการแก้ปัญหาลูกน้องหมดไฟในการทำงานมีดังต่อไปนี้



### 1. พุดคุยและให้กำลังใจ

การพูดคุยและให้กำลังใจพนักงานเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายที่สุด เพียงเจ้าของกิจการหรือนายจ้างหรือหัวหน้างานเดินเข้าไปสอบถามและพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร อยากรให้ช่วยเหลือส่วนไหนบ้าง ก็จะช่วยให้ลูกน้องคนดังกล่าวเกิดแรงกระตุ้นและแรงจูงใจให้ทำงานอีกครั้ง ด้วยการพูดจากที่เป็นกันเอง แต่เราควรพึงระวังไว้สักนิดว่าการเข้าไปพูดคุยนั้นควรเข้าไปในฐานะเพื่อนหรือผู้ร่วมงานที่ทำงานอยู่ในบริษัทเดียวกันที่พร้อมจะให้ความเข้าใจและช่วยเหลือในทุกเรื่องไม่ควรจะเข้าไปในฐานะเจ้านายกับลูกน้อง เพราะบางที่อาจยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายมากขึ้นก็เป็นได้

### 2. ย้ายแผนก

การย้ายแผนกนี้เป็นวิธีการแก้ปัญหที่แรงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดมาจากการที่เราไปสืบทราบมาว่าแผนกในปัจจุบันที่ลูกน้องคนดังกล่าวปฏิบัติหน้าที่อยู่นั้นไม่ใช่สิ่งที่เขาถนัดเป็นพิเศษแต่อย่างใด จึงสมควรที่จะย้ายไปยังตำแหน่งที่มีความเหมาะสมมากกว่านี้ หรือหากเกิดจากความขัดแย้งกับพนักงานคนอื่นๆ ในแผนกก็สามารถที่จะย้ายไปทำงานยังแผนกอื่นได้ แต่ควรต้องแน่ใจให้เสียก่อนว่าพนักงานคนดังกล่าวจะไม่ไปสร้างปัญหาที่ยังแผนกอื่นอีก



# 6 วิธี สร้างกำลังใจให้ลูกน้องที่หมดไฟ



## 3. เปลี่ยนบรรยากาศจัดที่ทำงานใหม่

การจัดสถานที่ทำงานใหม่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ดีมากอีกวิธีหนึ่งที่สามารถสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้ลูกน้องได้ดี เพราะการปรับเปลี่ยนบรรยากาศใหม่ ๆ จัดสถานที่ภายในห้องทำงานใหม่ให้กับบรรยากาศภายนอกจะสามารถช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานช่วยลดความเบื่อหน่ายและซ้ำซากจำเจในเวลาทำงานที่อยู่ในสถานที่แบบเดิม ๆ ได้ดีทีเดียว

## 4. ส่งไปอบรมสัมมนา

การส่งไปอบรมสัมมนาตามงานต่างๆ ที่จัดขึ้นเป็นวิธีการแก้ไขที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน เพราะการส่งพนักงานไปอบรมสัมมนาจะช่วยสร้างความรู้ให้ตัวพนักงานเอง ถือเป็นเปิดหูเปิดตาของพนักงานเพื่อนำมาสร้างไอเดียและแรงจูงใจใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น และจะได้นำความรู้ที่ได้จากการสัมมนามาใช้ทำงานของตัวเองและจะมีส่วนต่อการพัฒนาบริษัทในอนาคตอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผลทางจิตวิทยาต่อตัวพนักงานเองด้วย เพราะการถูกส่งไปในนามบริษัทจะทำให้พนักงานคนดังกล่าวเห็นว่าตัวเองมีความสำคัญกับทางบริษัทมากขนาดไหนด้วย

บางครั้งการหมดไฟในการทำงานของลูกน้องอาจมาจากสาเหตุที่เราคาดไม่ถึงก็ได้ ดังนั้น วิธีการที่ดีที่สุดที่จะแก้ปัญหา ก็คือป้องกันไม่ใหมันเกิดขึ้นตั้งแต่ต้น ควรสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะให้ผลการทำงานของลูกน้องออกมาดีอยู่เสมอ อีกทั้งยังเป็นการแก้ปัญหาดังกล่าวไม่ให้เกิดขึ้น แต่สำหรับลูกน้องบางคนอาจมีวิธีการแก้ปัญหาบางอย่างกว่าที่คิด เพียงแค่ต้องให้ความเคารพในสิทธิขั้นพื้นฐานที่เจ้านายพึงจะมีกับลูกน้อง เรื่องดังกล่าวก็อาจไม่เกิดขึ้นก็เป็นไป

## 5. ขึ้นเงินเดือน

หากเปรียบเทียบการแก้ปัญหาลูกน้องหมดไฟในการทำงานเป็นยาชนิดต่างๆ แล้ว 4 วิธีก่อนหน้านี้จะเป็นเพียงแค่วินิจฉัยใช้ทานเท่านั้น แต่วิธีการแก้ปัญหาลูกน้องหมดไฟด้วยการขึ้นเงินเดือนจะถือเป็นยาฉีดเข้าไป สู่เส้นเลือดใหญ่โดยตรง เป็นยาขนานแรงที่หลายบริษัทใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวและประสบความสำเร็จอย่างสูงมาโดยตลอด เพราะบ่อยครั้งที่พนักงานหมดไฟไม่ยอมทำงานด้วยเห็นว่าเป็นตนเองทำงานหนักและเหนื่อยมากกว่าหลายเท่าตัวนักเมื่อเทียบกับเงินเดือนที่ได้ จึงเกิดความท้อถอยบ่อยครั้งและอาจมองหาสถานที่ทำงานใหม่อยู่ก็เป็นได้จึงทำงานให้เราได้ไม่เต็มที่นัก ดังนั้นการขึ้นเงินเดือนอาจไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกจุดนัก แต่ให้ถือเป็นการแก้ปัญหาที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

## 6. ให้ลาพักร้อน

การให้ลูกน้องได้ลาพักร้อนเปรียบเสมือนการให้ชาร์จไฟในตัวหลังจากอ่อนล้าจากการทำงาน การให้ลูกน้องที่มีปัญหาหมดไฟได้ลาพักร้อนไม่ว่าจะเป็นระยะสั้นหรือระยะยาว แบบมีกำหนดหรือไม่มีกำหนดก็ตาม เป็นวิธีแก้ปัญหาแบบสุดท้ายที่พึงกระทำได้สำหรับการแก้ปัญหาในเรื่องนี้ การให้ลูกน้องลาพักร้อนก็เพื่อให้ได้พักผ่อนเต็มที่จากการทำงาน เปรียบเสมือนการได้ชาร์จไฟไปในตัวหลังจากเห็นเหนื่อยอ่อนล้ามาจากการทำงาน ตลอดเวลาอันยาวนาน และอาจทำให้พนักงานคนดังกล่าวได้คิดทบทวนสร้างทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีในการทำงานก็เป็นได้ การเข้าไปพูดคุยเรื่องลาพักร้อนกับลูกน้องควรทำด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจสร้างความเข้าใจผิดก็เป็นได้

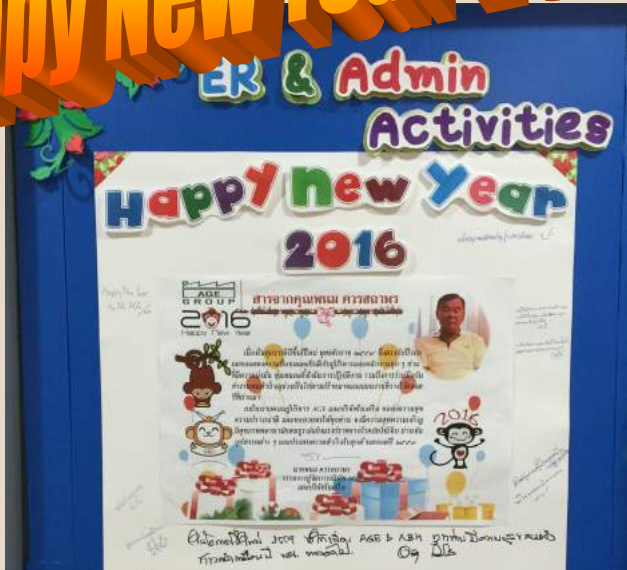


# Activities of January 2016



## Happy New Year 2016

## Donation Old Calendar



**First Activity of The Year 2016**  
**ปฏิทินตั้งโต๊ะปีเก่า เราขอ!**

**“ปฏิทินตั้งโต๊ะเก่า ใช้แล้ว อย่าทิ้ง! ร่วมบริจาคเพื่อคนตาบอด”**

เริ่มต้นปีใหม่ ปีเก่าผ่านไป ปี ใหม่ๆ ทยอยมาเปลี่ยนแปลงอะไรใหม่ ๆ เริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ กับปีใหม่ด้วย และแน่นอนสิ่งที่ทุกคนจำเป็นต้องเปลี่ยนก็คือปฏิทิน!  
 ทราบกันพอได้ปฏิทินใหม่มาปฏิทินเก่าก็กลายเป็นของไร้ค่าที่ไม่ได้ดูจบ เดือนปีแล้ว ทำให้ปฏิทินเก่าถูกกองล้งลงขยะ กลายเป็นเพียงเศษกระดาษเก่า ๆ เท่านั้น แต่ปี ๆ หนึ่ง ๆ รัฐไทยว่าสิ่งที่ดีคว่าเป็นขยะก็กลับมีค่ามากสำหรับบางคน โดยเฉพาะคนตาบอดที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่

โดยทางแผนกธุรการและแรงงานสัมพันธ์ ได้รับความร่วมมือจากสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อเป็นสื่อกลางในการประสานงานรับบริจาคปฏิทินตั้งโต๊ะเก่า เพื่อนำไปส่งมอบให้โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระราชูปถัมภ์ สำหรับจัดจำหน่ายรับบริจาค สมุดอักษรเบรลล์ และสื่อการเรียนการสอน ให้แก่นักเรียนผู้พิการทางสายตา

ท่านที่สนใจขอเชิญร่วมบริจาคปฏิทินตั้งโต๊ะที่ไม่ได้ใช้แล้ว  
 ใต้ที่แผนกธุรการและแรงงานสัมพันธ์  
 ภายในวันศุกร์ที่ 15 มกราคม 2559 นี้เท่านั้น



ขอขอบคุณท่านผู้บริหาร พี่ๆ เพื่อนๆ AGE Group ทุกท่าน ด้วยการทำบุญบริจาคปฏิทินตั้งโต๊ะเก่าที่ไม่ใช้ให้แก่บุคคลผู้ด้อยโอกาสทางสายตา โดยในปีนี้นี้สามารถรวบรวมปฏิทินตั้งโต๊ะเก่าได้เป็นจำนวนมากกว่า 47.5 กิโลกรัม

ปฏิทินที่รวบรวมมานี้แผนกธุรการและแรงงานสัมพันธ์ได้มีจัดส่งให้กับโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระราชูปถัมภ์โดยได้รับอำนวยความสะดวกในการประสานงานส่งมอบปฏิทินเก่าผ่านมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 18 มกราคม ที่ผ่านมา

ขอขอบคุณทุก ๆ ท่านมา ณ โอกาสนี้



# Activities of February 2016



## ตรวจสุขภาพประจำปี 12 Feb 2016



# Activities of February 2016



## VALENTINE'S DAY

มอบของที่ระลึก  
วันวาเลนไทน์



# เกร็ดความรู้ AEC



## ประเทศไทยจะได้ประโยชน์อะไรจาก AEC (ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน)

ประชาคมอาเซียนที่จะถือกำเนิดในปี 2558 นั้น คนไทยจะได้ประโยชน์อะไร แน่แน่นอนเราคงอยากทราบแต่ในขั้นนี้ขอจำกัดเฉพาะทางเศรษฐกิจก่อน

**ประการแรก** ประเทศไทยจะ “มีหน้ามีตาและฐานะ” เด่นขึ้นประชาคมอาเซียนจะทำให้เศรษฐกิจ “ของเรา” มีมูลค่ารวมกัน 1.8 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ และยังมีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 9 ของโลก ยังประโยชน์แก่คนไทยทุกคนที่จะได้ยืนอย่างสง่างาม “ยิ้มสยาม” จะคมชัดขึ้น

**ประการที่สอง** การค้าระหว่างไทยกับประเทศอาเซียนจะคล่องและขยายตัวมากขึ้น โดยกำแพงภาษีจะลดลงจนเกือบจะหมดไป เพราะ 10 ตลาดกลายเป็นตลาดเดียว ผู้ผลิตจะส่งสินค้าไปขายในตลาดนี้และขยับขยายธุรกิจของตนง่ายขึ้นขณะเดียวกันผู้บริโภคก็จะมีทางเลือกมากขึ้นราคาสินค้าจะถูกลง

**ประการที่สาม** ตลาดของเราจะใหญ่ขึ้นแทนที่จะเป็นตลาดของคน 67 ล้านคน ก็จะกลายเป็นตลาดของคน 590 ล้านคน ซึ่งจะทำให้ไทยกลายเป็นแหล่งลงทุนที่น่าสนใจ เพราะสินค้าที่ผลิตในประเทศไทยสามารถส่งออกไปยังอีก 9 ประเทศได้ราวกับส่งไปขายต่างจังหวัด จะช่วยให้แข่งขันกับจีนและอินเดียในการดึงดูดการลงทุนได้มากขึ้น

**ประการที่สี่** ความเป็นประชาคมจะทำให้มีการพัฒนาเครือข่ายการสื่อสารคมนาคมระหว่างกันเพื่อประโยชน์ด้านการค้าและการลงทุนแต่ก็ยังผลพลอยได้ในแง่การไปมาหาสู่กัน ซึ่งก็จะช่วยให้คนในอาเซียนมีปฏิสัมพันธ์กัน รู้จักกัน และสนิทแน่นแฟ้นกันมากขึ้น เป็นผลดีต่อสันติสุข ความเข้าใจอันดีและความร่วมมือกันโดยรวม นับเป็นผลทางสร้างสรรค์ในหลายมิติด้วยกัน

**ประการที่ห้า** โดยที่ประเทศไทยตั้งอยู่ในจุดกึ่งกลางบนภาคพื้นแผ่นดินใหญ่อาเซียน ไทยย่อมได้รับประโยชน์จากปริมาณการคมนาคมขนส่งที่จะเพิ่มขึ้นในอาเซียนและระหว่างอาเซียนกับจีนและอินเดียมากยิ่งขึ้นกว่าประเทศอื่นๆ บริษัทด้านขนส่ง คลังสินค้า ปิมน้ำมัน ฯลฯ จะได้รับประโยชน์อย่างชัดเจน จริงอยู่ ประชาคมอาเซียนจะยังผลทั้งด้านบวกและลบต่อประเทศไทย ขึ้นอยู่กับพวกเราคนไทยจะเตรียมตัวอย่างไร แต่ผลทางบวกนั้นจะชัดเจน เป็นรูปธรรมและจับต้องได้



# แต่งตัวไปวัดอย่างไร ? ให้สวยชิคไม่ตกเทรนด์

1



ควรใส่เสื้อผ้าสีอ่อนสบายตา

2



ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่บางจนเห็นทรวดึงตัวใน

3



เลือกชุดที่ไม่รัดรูปหรือโชว์สัดส่วนจนเกินไป

4



หวีผมหรือขัดผมให้เรียบร้อยและดูสำราญ

5



ใช้น้ำมันใส่ผมและน้ำหอมที่ฉีกลิ้นอ่อนๆ เพื่อไม่ให้กลิ่นรบกวนผู้อื่น

6



ไม่แต่งหน้าจัดจนเกินไป

7



ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับและสิ่งของที่มีราคาแพง



7 วิธีง่าย ๆ ในการแต่งตัวไปวัด  
ชาวพุทธสันทำได้อยู่แล้ว

# มาฆบูชา

## ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ สำคัญอย่างไร



### ความหมายวันมาฆบูชา

วันมาฆบูชาหมายถึง การบูชา ในวันเพ็ญเดือน ๓ เนื่องในโอกาสคล้ายวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์



### ความสำคัญ

วันมาฆบูชา เป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ มีเหตุการณ์อัศจรรย์ ที่พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ โดยมีได้นัดหมายกันพระสงฆ์ทั้งหมดเป็นพระอรหันต์



### ประวัติความเป็นมา

ส่วนที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ ๔ เดือน ขณะนั้นเมื่อเสร็จพุทธกิจแสดงธรรมที่ถ้ำสุทวารแล้ว เสด็จมาประทับที่วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ ประเทศอินเดียในปัจจุบัน วันนั้นตรงกับวันเพ็ญเดือนมาฆะหรือเดือน ๓ ในเวลาบ่ายพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้ามาประชุมพร้อมกัน ณ ที่ประทับของพระพุทธเจ้านับเป็นเหตุอัศจรรย์ ที่มีองค์ประกอบสำคัญ ๔ ประการ เรียกว่า วันจาตุรงคสันนิบาต คำว่า "จาตุรงคสันนิบาต" แยกศัพท์ได้ดังนี้ คือ "จาตุร" แปลว่า ๔ "องค์" แปลว่า ส่วน "สันนิบาต" แปลว่า ประชุม

### จาตุรงคสันนิบาต หมายถึง "การประชุมด้วยองค์ ๔"

กล่าวคือมีเหตุการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นพร้อมกันในวันนี้ คือ

- เป็นวันที่พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมพร้อมกันที่เวฬุวันวิหาร ในกรุงราชคฤห์ โดยมีได้นัดหมาย
- พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นล้วนเป็น "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" คือเป็นผู้ที่ได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น
- พระภิกษุสงฆ์ทุกคนที่ได้มาประชุมในครั้งนี้ ล้วนแต่เป็นผู้ได้รับบรรลุพระอรหันต์แล้วทุกๆ องค์
- เป็นวันที่พระจันทร์เต็มดวงกำลังเสวยมาฆฤกษ์

### ผู้ได้อิถุญา ๖ และเป็นผู้ที่ได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า

วันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ในที่ประชุมสงฆ์เหล่านั้น ซึ่งเป็นทั้งหลักการอุดมการณ์ และวิธีการปฏิบัติที่นำไปใช้ได้ทุกสังคม มีเนื้อหาโดยสรุปคือให้ละความชั่วทุกชนิด ทำความดี ให้ถึงพร้อมและทำจิตใจให้ผ่องใส

### อิถุญา แปลว่า ความรู้ยิ่ง

หมายถึงปัญญาความรู้ที่สูงเหนือกว่าปกติ เป็นความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นจากการอบรมจิตเจริญปัญญาหรือบำเพ็ญกรรมฐาน บางครั้ง อิถุญา ก็หมายถึง คุณสมบัติพิเศษของพระอริยบุคคลอันเป็นเหตุให้มีอิทธิฤทธิ์ต่างๆ มี 6 อย่าง ประกอบด้วย

1. อิทธิวิธี แสดงอิทธิฤทธิ์ได้ เช่น ล่องหน เหาะเหินเดินอากาศ ดำดิน เดินบนผิวน้ำ เรียกลมเรียกฝน
  2. ทิพโสต มีหูทิพย์ สามารถได้ยินชัดจนไม่ว่าจะไกลแค่ไหน
  3. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ใจผู้อื่นได้
  4. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้
  5. ทิพพจักขุ มีตาทิพย์มองเห็นไกลกว่าคนธรรมดา และมองเห็นในสิ่งลึกลับเหนือโลก
  6. อาสวักขยญาณ รู้การทำอาสวะ (กิเลส) ให้สิ้นไป
- อิถุญา 5 ข้อแรก เป็นของสสารณะ (โลกิยญาณ) หรือพระอริยบุคคลตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ส่วนข้อ 6 มีเฉพาะใน พระอรหันต์



# เมี่ยงคำ

## เมี่ยงคำกับเครื่องเคียงสมุนไพรที่รู้ประโยชน์ของมันแล้วคุณจะทำ!!

เมี่ยงคำเป็นอาหารที่คนภาคกลางนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง และเป็นอาหารช่วยบำรุงธาตุ ปรับธาตุชั้นหนึ่ง ใบเครื่องเมี่ยงคำที่ประกอบด้วย ใบชะพลู มะนาว บำรุงธาตุน้ำ พริก หอม บำรุงธาตุลม ชিংและเปลือกมะนาว บำรุงธาตุไฟ มะพร้าว ถั่วลิสง น้ำตาล กุ้งแห้ง บำรุงธาตุดิน ผู้รับประทานสามารถปรุงตามสัดส่วนที่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของตนได้ หรือปรุงสัดส่วนตามอาการที่ไม่สบายได้อย่างเหมาะสม

### เครื่องเมี่ยง : ประกอบด้วย

มะพร้าวหั่นชิ้นเล็ก ๆ ถั่ว กุ้งแห้งตัวเล็ก (ชนิดจืด) ถั่วลิสงตัว หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ชিংหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ มะนาวหั่นทั้งเปลือกสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ พริกขี้หนูหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใบชะพลู หรือใบทองหลาง

### น้ำเมี่ยง : ประกอบด้วย

- กุ้งแห้งโขลกละเอียด 1/2 ถ้วย (100 กรัม)
- มะพร้าวขูดตัวให้เหลือง 1/2 ถ้วย (300 กรัม)
- ข่าหั่นละเอียด 1 ซ่อนโต๊ะ (15 กรัม)
- ตะไคร้หั่นฝอย 1 ซ่อนโต๊ะ (15 กรัม)
- หอมแดงซอย 1/4 ถ้วย (25 กรัม)
- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย (240 กรัม)
- กะปิเผา 2 ซ่อนชา (15 กรัม)
- น้ำปลา 1 ถ้วย (60 กรัม)

**มะนาวทั้งเปลือก**  
 หั่นชิ้นเล็กๆให้ไวตามินซี มีน้ำมันหอมระเหย สารต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย สารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งยังเพิ่มความหอม นำรับประทานเรียกน้ำลาย

**กุ้งแห้ง**  
 ให้โปรตีนและไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก

**ชিংแก่**  
 ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน

**ใบชะพลู**  
 อุดมไปด้วยแคลเซียม เหล็ก สังกะสี



# เมี่ยงคำ

**ถั่วลิสงตัว**  
 ให้โปรตีน และพลังงาน

**หอมแดง**  
 มีฤทธิ์เป็นยาปฏิชีวนะ มาเชื่อโรคบางตัวได้ ลดคอเลสเตอรอล ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ

**มะพร้าวตัว**  
 ให้พลังงาน มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

**น้ำตาลมะพร้าวเต็ยว**  
 ให้พลังงานสูง ช่วยให้การสดชื่น

### วิธีทำน้ำเมี่ยง

โขลกข่า ตะไคร้ หอมแดง ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน ใส่น้ำปลา น้ำตาลลงในหม้อตั้งไฟกลาง ๆ ใส่เครื่องที่โขลกจนให้เข้ากัน เคี่ยวพอเหนียว ยกลงใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวตัว ยกขึ้นตั้งไฟเต็ยวให้เหนียว ยกลง

### วิธีการจัดรับประทาน

ให้จัดใบชะพลูหรือใบทองหลางใส่จาน วางเครื่องปรุงอย่างละน้อยลงบนใบชะพลู หรือใบทองหลางที่จัดเรียงไว้ แล้วตักน้ำเมี่ยงหยอดห่อเป็นคำ ๆ รับประทาน



นอนเยอะ  
ก็พอมได้

ร่างกายเราสามารถหลั่ง "ฮอร์โมนแลปติน" (LEPTIN) ที่มีหน้าที่ส่งสัญญาณให้สมองระงับความอยากอาหาร พร้อมกับกระตุ้นการเผาผลาญในขณะที่เรานอนหลับ



นอนให้พอม  
นอนให้เป็น

เป็นเวลาที่เหมาะสมให้ร่างกายหลั่ง GROWTH HORMONE ช่วยให้มีการสร้างโปรตีนมากขึ้น ทำให้ไขมันที่สะสมในร่างกายลดลง

1 6-8 ชั่วโมง



2 บริหารร่างกายเบาๆ ก่อนนอน

3 จิบน้ำอุ่นก่อนนอน

# 9 เทคนิค ช่วยให้ นอนหลับสบาย



1 จัดระเบียบเวลานอน  
ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ  
นอนก่อน 4 ทุ่ม และตื่น 6 โมงเช้า



2 นิ่งสมาธิก่อนนอน  
ทำจิตใจให้สงบ

3 ใช้อุปกรณ์เสริม  
และสร้างบรรยากาศ  
เช่น ใช้ที่ปิดตา, เปิดเพลงเบาๆ



4 ออกกำลังกายในช่วงเย็น  
หรือก่อนเวลานอน  
4-6 ชั่วโมง



5 ปรับอุณหภูมิห้อง  
ให้อยู่ประมาณ 25 °C  
และเปิดเครื่องฟอกอากาศเพื่อเพิ่ม  
ปริมาณออกซิเจน

6 หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มกระตุ้น  
ที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว  
เช่น ชา กาแฟ



7 ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ  
ก่อนเข้านอน  
เช่น ดื่มน้ำอุ่น นมอุ่น



8 รับประทานอาหารให้ถูกต้อง  
เมื่อรู้สึกหิว ให้รับประทานผลไม้  
และไม่ควรนอนขณะที่กำลังหิว  
หรืออิ่มเกินไป



9 ขอคำปรึกษา  
จากแพทย์  
หากมีปัญหา  
เรื่องการนอนหลับ

# แบบทดสอบตนเอง

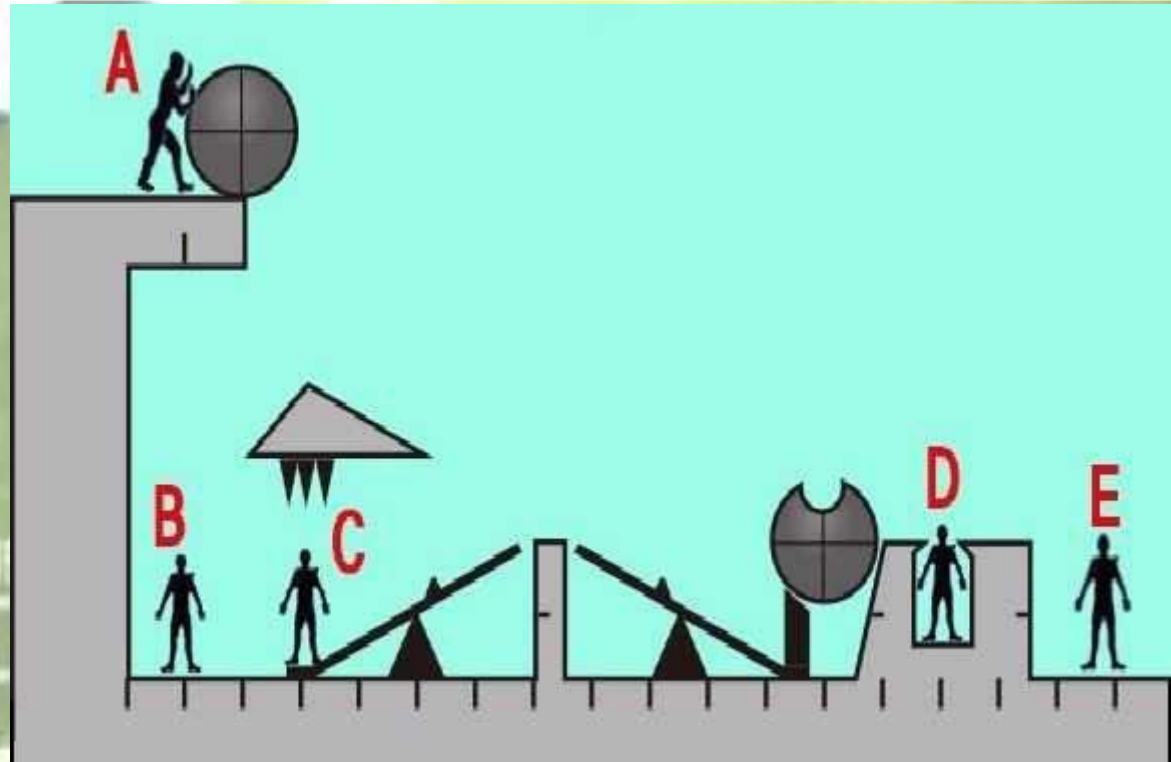
ส่งท้ายสำหรับวารสาร The Balance ฉบับนี้ ขอท้าแบบทดสอบให้ชาว AGE ลองทดสอบตัวเอง โดยจะมีแบบทดสอบนิสัยแบบง่าย ๆ ว่าคุณเป็นคนแบบไหน และการทดสอบด้านพรสวรรค์ ว่าคุณมีพรสวรรค์ในด้านใดมาให้ลองเล่นสนุก ๆ กัน

## ชุด A แบบทดสอบทายนิสัย คุณเป็นคนแบบไหน

- สัตว์ชนิดใดที่คุณเกลียดมากที่สุด
  - แมงมุม
  - แมลงสาบ
  - ตุ๊กแก
  - ตะขาบ
- ขณะที่คุณกำลังเดินลงสะพานลอย คุณพบขอทานและได้ให้เงินแก่ขอทาน คุณคิดว่าขอทานคนนี้มีลักษณะอย่างไร
  - ตาบอด
  - พิการ
  - คนแก่
  - เด็ก
- คุณกับเพื่อน ๆ กินอาหารทะเลกันอย่างเอร็ดอร่อย และปรากฏว่าคุณท้องเสีย แต่เพื่อน ๆ ไม่เป็นอะไรเลย คุณคิดว่าอาหารทะเลชนิดใดเป็นสาเหตุให้คุณท้องเสีย
  - กุ้ง
  - หอย
  - ปู
  - ปลา
  - ปลาหมึก
- คุณเดินทางโดยเครื่องบินไปท่องเที่ยวพักผ่อน ขณะเดินทางมาได้ครึ่งทางแล้ว คุณคิดว่าด้านล่างของเครื่องบินเป็นอะไร
  - อาคารบ้านเรือน
  - ทะเล
  - ป่าไม้
  - ทุ่งหญ้า

## ชุด B แบบทดสอบด้านพรสวรรค์ของคุณ

คำถาม : ถ้า A ผลักก้อนหินลงไปใครจะตายก่อนกัน ?  
ระหว่าง A หรือ B หรือ C หรือ D หรือ E



เฉลยคำตอบท้ายเล่ม

# เฉลย แบบทดสอบตนเอง

## ชุด A แบบทดสอบทายนิสัย คุณเป็นคนแบบไหน

### 1. สัตว์ที่คุณเกลียด

สื่อถึงนิสัยบางอย่างที่พบในตัวคนรักหรือคนที่กำลังสนใจ แล้วทำให้คุณเลิกคบ เลิกสนใจทันที

- แมงมุม = ความลึกลับหน้ากลัว
- แมลงสาบ = ความไม่แน่นอน ลังเล ไม่มีความเป็นผู้นำ
- ตุ๊กแก = ความเจ้าเล่ห์ไม่จริงใจ
- ตะขาบ = ความสนิทสนมเพื่อหวังผลประโยชน์บางอย่าง

### 2. ลักษณะของขอกทาน

สื่อถึงบุคคลที่มีความสำคัญหรือจำเป็นต่อชีวิตของคุณ ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนไปในทางที่ดีแต่คุณไม่ได้ให้ความสำคัญกับคนๆ นั้น

- ตาบอด = คนรัก หรือเพื่อน
- พิการ = ญาติพี่น้อง
- คนแก่ = พ่อแม่
- เด็ก = ตัวคุณเอง

### 3. อาหารทะเลที่ทำให้คุณท้องเสีย

สื่อถึงข้อบกพร่องที่คุณควรระวัง เพราะอาจทำให้เพื่อนๆ รู้สึกไม่ดีกับคุณ

- กุ้ง = ความไม่มั่นใจตัวเอง ลังเล ตัดสินด้วยตัวเองไม่ได้ต้องขอคำปรึกษาจากคนอื่นตลอดเวลา
- หอย = ความขี้เกรงใจ จนบางครั้งมากเกินไป
- ปู = เป็นคนไม่แน่นอน เจ้าอารมณ์ เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย
- ปลา = เป็นคนไม่รู้จักพอ เอาแต่ใจตัวเอง ต้องการความสมบูรณ์แบบอยู่ตลอดเวลา
- ปลาหมึก = ชอบเอาเรื่องส่วนตัวของเพื่อนๆ มาพูดในที่สาธารณะ

### 4. สิ่ง que เห็นอยู่ด้านล่างของเครื่องบิน

สื่อถึงปัญหาในชีวิตที่คุณอยากจะหนีไปให้พ้น

- อาคารบ้านเรือน = ปัญหาที่เกิดจากงาน การเรียน หรือความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
- ทะเล = ปัญหาเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดจากตัวเอง
- ป่าไม้ = ปัญหาภายในครอบครัวหรือเรื่องราวความรักของคุณ
- ทุ่งหญ้า = ปัญหาที่เกิดจากเพื่อนหรือความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้าง

## ชุด B แบบทดสอบด้านพรสวรรค์ของคุณ

คำถาม : ถ้า A ผลักก้อนหินลงไปใครจะตายก่อนกัน ?

ระหว่าง A หรือ B หรือ C หรือ D หรือ E

### ตอบ A ตายก่อน : มีพรสวรรค์ด้านจินตนาการ

คุณรู้ตัวใหม่ว่าคุณเป็นคนที่มีความพรสวรรค์ด้านจินตนาการ คุณชอบที่จะเรียนรู้ และชอบพัฒนาความคิดตลอดเวลา เพื่อสร้างสรรค์ ผลงานทางด้านศิลปะเหนือคนอื่น จนบางครั้งไม่ได้อยู่ในโลกของความจริง

### ตอบ B ตายก่อน : มีพรสวรรค์ด้านการวางแผน

คุณเป็นคนที่มีความสามารถที่จะคาดการณ์ล่วงหน้าได้อย่างแม่นยำ และยังเป็นนักวางแผน ถ้าเปรียบเป็นคนสมัย ก่อนก็จะเป็ระดับที่ปรึกษาวางแผนการรบ เพราะคุณเป็นคนเฉลียวฉลาดใช้ย่อย

### ตอบ C ตายก่อน : มีพรสวรรค์ด้านรางวัล

คุณเป็นคนที่มีความพรสวรรค์ด้านรางวัลหรือเรียกได้ว่ามีชิคเซ็นส์ สามารถที่จะรับรู้ได้ว่ามีสิ่งผิดปกติ ดังนั้นจะเป็นคนที่ไม่ชอบเรื่องที่ต้องเสี่ยง

### ตอบ D ตายก่อน : มีพรสวรรค์ด้านคิดเองเออเอง

ส่วนใหญ่คุณมักจะไม่น่าเชื่อมันในตัวเองหรือชอบฟังเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องแล้วคิดไปเองว่าไม่สามารถหาทางแก้ปัญหาได้ คุณมักจะไม่สามารถ ควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ จึงเป็นคนที่ยึดกังวลและบ่อยครั้งที่มักตีตนไปก่อนไข้

### ตอบ E ตายก่อน : มีพรสวรรค์ด้านความคิด

คุณเป็นคนที่มีความพรสวรรค์ด้านความคิดและมีความรอบคอบมากไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามมากกว่าคนปกติ เป็นความคิด ที่ใช้ "เหตุและผล" มาพูดและแก้ไขปัญหาต่างๆ และมีความสามารถคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทุกปัญหาไม่ว่าจะยากแค่ไหน